

最近健康ブームで栄養のバランスを考えた食事をとる人が増えている一方、ジャンクフードがほとんどという人も多いと聞きます。私たちは日々、甘いもの、辛いもの、酸っぱいもの、脂っぽいもの、粘つくもの、過度に冷たいもの・・・いろいろな食感、味、刺激のあるものをとりまよすよね。特に現代の日本人ほどいろいろな食物を口に入れていく人種はいないのでないでしょうか。

砂糖は虫歯の原因

以前講演会で聞いた話ですが、モンゴルの歯科大学に客員教授として授業をしている日本人の歯科医師の先生が、毎年現地の歯科検診を行っていたところ、昔はほとんど虫歯が見られなかった現地の子どもたちが、ある時期から急に虫歯が増えるのを見て驚いたそうです。よくよく調べてみると、元々現地の子どもたちは、おやつ代わりに木の実や自生の植物を食べていたそうですが、寄生虫がもとで体

調を崩す子どももいて、国の施策として海外から輸入された砂糖のいっぱい入ったお菓子をとりようになつたとのこと。それが大きく影響して虫歯ができるようになったそうです。考えてみたら私たち日本人もわたらの祖先のときと比べたら、随分人工的な成分の入った食べ物で私たちもそういつた食べ物に影響がないはずがありません。

でも我慢はしたくない

ただおいしいものを我慢して粗食の生活に戻るというのも味気ないもの。というところで、さまざまな食事をとる私たち現代人は、次のことが欠かせないということになります。

- ▽甘いもの・炭酸の飲み物の制限
- ▽口腔清掃
- ▽予防を含めた歯科医院での定期チェック

末永く自分の口で快適に食べていただきたい。おいしく、楽しい人生を。

文責 藤岡歯科 藤岡大助



布製マスクを配布します

厚生労働省の布製マスク配布事業の実施で生じた在庫を、希望する市民の皆さんに配布します。受け取りを希望する人は、必要枚数を持ち帰ってください。なくなり次第終了します。

とき 6月3日(金)~30日(木)

※土・日曜、祝日を除く。

ところ 市民課、女性子ども課、リ・フレ、上下支所、上下地域共生交流センター

配布するマスク ▷種類…平型マスク

▷大きさ…縦9.5cm×横13.5cm

▷生地素材…綿

※一世帯、最大50枚まで持ち帰りできます。転売や商業利用をはじめとする不適切な利用はできません。

問い合わせ先 医療政策課 (☎43-7210)

6月1日~7日はHIV検査普及週間

エイズ相談・HIV抗体検査



HIV感染症は、早期に発見し、適切な時期に治療を始めることが大切です。

HIV検査は、あなたにも必要です。検査は匿名で受けられます。当日に結果が分かる、迅速検査を行っています。

とき 6月14日(火)9時~15時30分

※6月13日(月)までに予約が必要。毎月第2火曜日に検査を実施しています。

ところ 広島県東部保健所福山庁舎

検査料 無料

申し込み・問い合わせ先

広島県東部保健所福山支所保健課

(☎084-921-1413)